

**Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі їх наративізації** // *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с. С.80–84.  
URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/%D0%A0%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F-%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%B9-%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%83-09.06.2017.pdf>

## **УСВІДОМЛЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ПРОЦЕСІ ЇХ НАРАТИВІЗАЦІЇ**

*Кресан Ольга Дмитрівна*

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Проблема переживання та усвідомлення людиною життєвих подій актуальна не лише для психологічної науки, а й практики. Інтерес до цієї проблеми у сучасній психології та психотерапії посилюється у зв'язку зі збільшенням запитів для практичної роботи, що стосуються переживання певних життєвих подій, їх осмислення та прийняття. Вказана робота проводиться досить продуктивно представниками різних психотерапевтичних шкіл і напрямків, проте найбільш цікаві результати вивчення не лише життєвих подій, а й досвіду людини загалом, представлені в наративній психології.

Наративна психологія – це напрямок, який вивчає мовну природу особистості та її психологічні особливості через створення й оповідь текстів, Я людини розглядається як таке, що має наративну природу і формується в процесі оповіді наративів (Дж. Брунер, Д. Еспстон, М. Уайт, Дж. Фридман, Дж. Комбс та ін.). *Наратив* – це оповідь про події (з лат. – narrative – оповідь,

оповідальний), життєва історія, що виражає певне ставлення оповідача до життєвих подій і до самого себе, особистісні та емоційні характеристики, особливості взаємодії автора з оточуючим світом. У літературознавстві наратив – це викладення оповіді у творі від першої особи, що також виражає емоційні переживання автора та героїв, відображає певні їхні ідеї та переконання [4]. У психології оповідь та наратив досліджуються, починаючи з концепції структуралістів, постструктуралістів, а згодом постмодерністів щодо провідного значення мови й дискурсу для культури загалом і для конкретної особистості, зокрема у працях М. Фуко, Ж. Дерріда, Ж. Ліотара та ін.

Психологічна сутність наративу полягає в тому, що за допомогою нього в процесі оповіді людина може сформувати цілісне уявлення про себе і свою ідентичність, усвідомити свій життєвий досвід (Дж. Брунер, М. Крослі, П. Рікер, Т. Сарбін, О. Є. Сапогова, Н. В. Чепелева та ін.). Життєвий досвід людини складається з тих подій, які вона переживає на кожному етапі свого розвитку й життєдіяльності. Тому усвідомлення своїх життєвих подій, їх переживання, й осмислення важливі для саморозуміння і саморозвитку особистості. Розглянемо процес усвідомлення та переживання життєвих подій у процесі створення наративу детальніше.

*Усвідомлення події* – це процес свідомості, що вивчається у психоаналізі як її переведення з несвідомого у свідоме (А. Адлер, А. Фройд, З. Фройд, К. Юнг та ін.). Усвідомлення події допомагає підсилити Я людини, розширивши поле її свідомості, що веде до посилення принципу реальності і, відповідно, психологічного благополуччя особистості (З. Фройд, А. Фройд). Психологічними характеристиками усвідомлення є функціонування у людини когнітивних процесів стосовно тих явищ, які усвідомлюються нею: пам'яті, сприйняття, мислення тощо. Отже, у психоаналітичних поглядах на особистість усвідомлення події сприяє підвищенню її цілісності та психологічного здоров'я. Схожим явищем є процес переживання події, який на сьогодні вивчається великою кількістю дослідників у контексті різних підходів і теорій: культурно-історичної (Л.С.Виготський, Л.І.Божович), теорії діяльності (С.Л.Рубінштейн, Ф.Ю.Василюк), екзистенційної психології (Дж.Бюдженталь, Р.Ленг, Р.Мей,

І.Ялом) та ін. У більшості вказаних поглядів стверджується, що усвідомлення життєвої події веде до її переживання, що допомагає особистості стати більш благополучною та психологічно здоровою (Ф.Ю.Василюк, Ф.Перс, З.Фройд та ін.). Розглянемо це детальніше.

На нашу думку, в нормі щодо життєвих подій насамперед відбувається процес *усвідомлення*, який у свою чергу сприяє процесові *переживання*, «запускає» його. На думку О. Ф. Корнієнка, «переживання забезпечує відображення суб'єктивної значущості того, що усвідомлюється» [Корнієнко]. А це передбачає, що певний зміст уже усвідомлюється людиною, отже, усвідомлення вже відбувається, і переживання певним чином збагачує його, допомагаючи знайти сенс і значення події.

Усвідомлення життєвої події передбачає її визначення, розуміння, у нормі для дорослої особистості воно передує процесу переживання або відбувається разом із ним. Виняток можуть становити ситуації зі зміненими станами свідомості, коли людина не розуміє, що вона зараз переживає, а лише потім знаходить пояснення своєму переживанню. У такому разі йдеться про певний **рівень усвідомлення життєвої події**. Рівень усвідомлення події визначає не просто факт її усвідомлення, а й те, наскільки глибоко людина розуміє та усвідомлює ту чи іншу життєву подію.

До цих рівнів належать: *рівень первинного сприйняття*, який полягає в тому, що людина усвідомлює подію як факт, це відбувається в більшості ситуацій, коли вона пам'ятає цю подію та розуміє, що саме відбулося; *ментальний рівень*, або *рівень когнітивного аналізу* – виявляється в аналізі цієї події, міркуваннях щодо неї, у визначенні її причин, наслідків тощо; *рівень усвідомлення сенсу події*, що передбачає знаходження її сенсу для свого життя й може призводити до усвідомлення власного досвіду щодо цієї події.

Функціонування рівнів усвідомлення життєвої події та їх співвідношення з особливостями її переживання відображено на рис. 1.

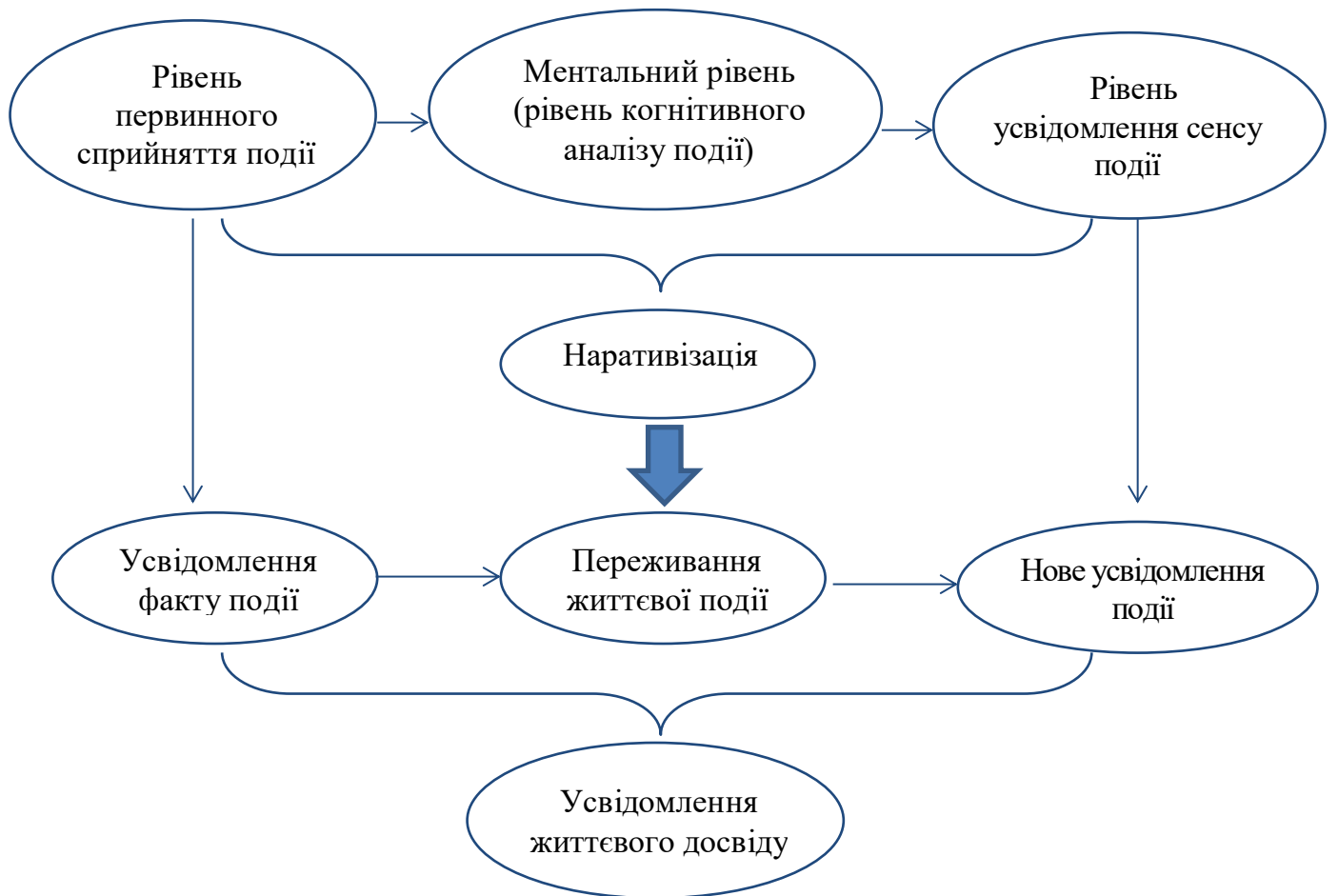


Рис. 1. Співвідношення рівнів усвідомлення життєвої події з її переживанням

Як бачимо з рис. 1., вказані рівні усвідомлення життєвої події співвідносяться з її переживанням. Засобом для цього є наративізація – вираження події у формі історії. Переживання життєвої події шляхом наративізації відбувається у тісному взаємозв’язку з усвідомленням і може розпочатися за умови наявності хоча б одного з рівнів усвідомлення та інших спеціальних умов, до яких належать відкритість події, наявність необхідного часу, увага до власного внутрішнього світу, зовнішній або внутрішній діалог стосовно цієї події тощо.

Усвідомлення будь-якого рівня сприяє виникненню переживання або відбувається разом із ним у часі. Водночас після усвідомлення життєвої події переживання може як відбутися, так і не відбутися, у першому випадку в результаті усвідомлення, а потім переживання події, виникає її *нове усвідомлення*, що містить новий смисл цієї події. Це може виражатися у висновках, результатах, сенсах події, які людина бачить для себе і висловлює

для інших. Можуть виникати нові слова, назви, ідеї щодо опису цієї події, а також інше ставлення до неї. Внаслідок процесів, що відбуваються з життєвою подією у внутрішньому світі людини, а саме – усвідомлення події, її переживання, виникнення на основі цього нового усвідомлення, в особистості може сформуватися новий досвід щодо цієї події та самої себе.

Важливо зазначити, що свідомо змусити себе переживати, відкритися події, почуттям і т. ін. неможливо. Цей процес не є керованим ззовні, на когнітивному рівні, звичайно, має бути розуміння різнобічності життя й того, що трапитися може все, що все має свій сенс у житті, але важких почуттів, болю і травматичності події це не скасовує. *Відкритість переживанню* за К. Роджерсом – це здатність переживати всі почуття, весь досвід, не вдаючись до захистів. Відкритість переживанню може бути лише тоді, коли відсутня загроза для особистості та її Я [2].

До цього здатна психологічно здорова особистість, яка себе розуміє, приймає, дає собі «безумовну позитивну увагу» (К. Роджерс). У разі наявності механізмів захисту, якщо в людини немає достатньої соціальної підтримки, її охоплює почуття провини та інші негативні думки про себе і свою роль у цій події. В такому разі можуть неусвідомлено спрацювати механізми захисту, які закривають людину від переживань і досвіду, що стає занадто травматичним, тому вона не може його пережити. Виходить ніби замкнене коло: якщо досвід травматичний, людина від нього захищається, закривається й не може пережити певну подію. З іншого боку, якщо вона не може пережити подію, а отже, прожити, «відпустити», «завершити гештальт», то ця подія стає для неї небезпечною, утворює емоційно насичений комплекс у несвідомому, що може викликати серйозні психологічні труднощі й навіть розлади. У цьому разі людина усвідомлює подію, але не переживає її.

Інший приклад переживання події можна назвати більш продуктивним (Ф. Ю. Василюк), коли людина у зв'язку з певною подією знаходить час, щоб побути з нею в контакті – усамітнися, подумати, обміркувати, «залягти на дно», щоб дати собі час і можливість для переживання події. Якщо цього недостатньо, то варто знайти людину, з якою можна обговорити свої почуття,

вести розмову, яка сприятиме процесу продуктивного переживання події, висловити свою історію, своє бачення цієї події і, можливо, сформувати нову.

Отже, можна зробити висновок, що переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі наративізації тісно взаємопов'язані. Усвідомлення життєвої події може відбуватися на трьох рівнях, що пов'язані з переживанням – це рівень первинного сприйняття події, ментальний рівень, або рівень її когнітивного аналізу, та рівень усвідомлення сенсу цієї події. Усвідомлення події на рівні первинного сприйняття не передбачає її переживання, а тільки усвідомлення самого факту цієї події, на наступних рівнях може відбуватися переживання життєвої події, що залежить від спеціальних умов – відкритість події, спеціальний час, рефлексія та самозаглиблення тощо. Засобом, формою та умовою переживання та усвідомлення людиною життєвих подій є їх наративізація – вираження за допомогою історій і оповідей. Щоб детальніше вивчити особливості й чинники цих процесів, необхідно проаналізувати механізми перебігу цих процесів у внутрішньому світі особистості, що становить значний інтерес для сучасної науки і є цікавою перспективою для подальших досліджень.

### Література

1. Корниенко А. Ф. Психика и психические процессы: единая система психологических понятий общей психологии / А. Ф. Корниенко // Российский научный журнал. – 2009. – № 4 (11). – С. 78–89.

2. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; общ. ред. и послесл. Исениной Е. И.; [пер. с англ.] – М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.

3. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики // Актуальні проблеми сучасної української психології: наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К.: Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15–24.

4. Шмид В. Нарратология / В. Шмид. – М.: Языки славянской культуры, 2003. – 312 с. – (Studia philologica).